

# DIABETES

Arizona Department of Corrections  
Health Services Bureau

Inmate Wellness Program  
HEP 1007-01S - Revised 07/08

## ¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad no contagiosa que afecta la manera en que el cuerpo usa los alimentos. Normalmente, el cuerpo cambia los alimentos en una forma de azúcar llamada glucosa. Luego la sangre lleva esta glucosa a las células a través del cuerpo. Allí, con ayuda de la insulina (que es una hormona), la glucosa es cambiada rápidamente en energía para uso inmediato de las células o es almacenada para uso futuro. La insulina se produce en el páncreas, un pequeño órgano que se encuentra detrás del estómago. Convertir los alimentos en energía es muy importante. El cuerpo depende de los alimentos para cada acción, desde pensar, bombear la sangre, correr y brincar. En la diabetes, los alimentos se cambian a glucosa suficientemente rápido, pero hay un problema con la insulina. En la diabetes Tipo I (diabetes dependiente de insulina) el páncreas no puede elaborar insulina. En la diabetes Tipo II (diabetes que no depende de insulina), el cuerpo produce algo de insulina, pero ésta es muy poca o tiene problemas para usarla. Cuando la insulina está ausente o es ineficaz, la glucosa en el flujo de la sangre no puede ser usada por las células para producir energía. En cambio, la glucosa se junta en la sangre, produciendo altos niveles de azúcar que eventualmente pueden dañar los ojos, riñones, nervios o el corazón.

### Diabetes Tipo I

### Diabetes Tipo II

Orina frecuente	Cualquiera de los síntomas del Tipo I
Sed excesiva	Infecciones recurrentes o heridas difíciles de curar
Hambre extrema	Somnolencia
Dramática pérdida de peso	Visión borrosa
Irritabilidad	Hormigueos o adormecimiento en manos o pies
Náuseas y vómitos	Picazón

## COMPLICACIONES A LARGO PLAZO

Las complicaciones de la diabetes son habitualmente causadas por cambios en los vasos sanguíneos y los nervios. Desafortunadamente, pueden incluir enfermedad de los ojos y los riñones, ataques al corazón o al cerebro, adormecimiento o dolor en las piernas y/o infecciones en los pies que pueden conducir a la gangrena.

## COMPLICACIONES A CORTO PLAZO

- **HIPOGLUCEMIA** - Bajo nivel de azúcar en la sangre,

reacción a la insulina o shock insulínico. Esto es causado cuando el aporte de insulina es muy grande para la cantidad de alimentos que se comió. La baja de azúcar en la sangre debe ser tratada rápidamente con azúcar o comidas dulces, porque si no se trata, la hipoglucemia puede conducir a la pérdida del estado de conciencia. Los síntomas típicos incluyen dolores de cabeza, sensación de frío, sudoración pegajosa, nerviosismo, temblores, debilidad o mucha hambre. Si usted siente estos síntomas, necesita comer un bocadillo.

- **HIPERGLUCEMIA** - Alto nivel de azúcar en la sangre. Ocurre cuando hay muy poca insulina para los alimentos que comió. Enfermedades o tensión emocional pueden también causar hiperglucemia. Los síntomas de alarma son: orina frecuente, sed excesiva y náuseas. Trate la hiperglucemia con la ayuda del profesional de cuidado de la salud.
- **CETOACIDOSIS** - coma diabético. Usualmente ocurre cuando la insulina y el azúcar en la sangre están desbalanceadas y altos niveles de cetonas (venenos) se acumulan en la sangre. Los síntomas de altos niveles de cetonas incluyen: boca seca, mucha sed, pérdida del apetito, orina excesiva, piel seca y rojiza, dificultad respiratoria, olor a frutas en la respiración, posibles vómitos, dolor abdominal y pérdida de la conciencia.

## PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

La diabetes dependiente de insulina no puede prevenirse. La diabetes que no depende de insulina puede a menudo prevenirse manteniendo un peso corporal normal y un estado físico adecuado durante toda la vida. El mayor propósito del tratamiento es controlar los niveles de azúcar en la sangre. Esto generalmente se logra con:

- Dieta: coma una dieta bien balanceada con limitación de azúcar y grasas.
- Haga ejercicios regularmente
- Medicación: tome los medicamentos como se lo indicó el profesional de cuidado de la salud.

Las investigaciones sugieren que el control de los niveles de azúcar en sangre pueden prevenir o demorar las complicaciones diabéticas de largo plazo.

## VIVENDO CON DIABETES

La diabetes es un reto grande. A veces puede causar que una persona se sienta enojada o frustrada. Antes de que estos sentimientos se hagan incontrolables, o si usted tiene más preguntas, hable con un Profesional del Cuidado de la Salud.

“Este documento es una traducción del texto original escrito en inglés. Esta no es una traducción oficial y no compromete a este Estado ni a ninguna subdivisión política de este Estado.”